



## **Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch**

**Meditation des Monats 20. Juni – 20. Juli 2020 – Vorgeschlagen von  
Marko Pogačnik und dem Lebensnetz**

### **SICH WIEDER VERBINDEN**

So wie sich unsere Zivilisation verhält, strukturiert sie die manifestierte Welt geistig komplett. Dadurch erscheinen auf der Erdoberfläche starre Muster, die den freien Fluss des Lebens durch den Organismus von Landschaften und Kontinenten verhindern. Gaia, die Schöpferin des irdischen Universums verliert den Kontakt zu ihrer Schöpfung.

Hier ist ein Vorschlag, wie wir den Fluss des Lebens mit Hilfe unserer Atmung unterstützen können.

- Stelle Dir vor, die Lebenskraft Gaias aus dem Herzen der Erde einzuatmen. Bringe den Atem hinauf bis zu dem Punkt hinter Deinem Nabel.
- Lass die Lebenskraft beim Ausatmen von dort in kreisförmigen Wellen in Deine Umgebung und in die Welt hinaus fließen.
- Kehre mit dem nächsten Atemzug zu dem Punkt hinter Deinem Nabel zurück und atme zum Herzen der Erde aus.
- Nach einer kurzen Pause beginne mit dem nächsten Atemzug aus dem Herzen der Erde und so weiter...

Du kannst auch das Bild reinen Wassers verwenden, das rhythmisch aus dem Herzen der Erde kommt und in Form kreisförmiger Wellen in Deine Umgebung und über die Welt verteilt wird.